

きよさとだいそうげん  
清里大草原キャンプ  
【アドバンスコース】

8月19日（月）～8月21日（水）

もくじ

★かつどうよてい . . . . . 2 ページ

★キャンプのめあて . . . . . 3 ページ

★<sup>かかり やくわり</sup>係と役割 . . . . . 4 ページ

★もちものとふくそう . . . . . 5 ページ

★<sup>けんこう あんぜん</sup>健康と安全 . . . . . 7 ページ

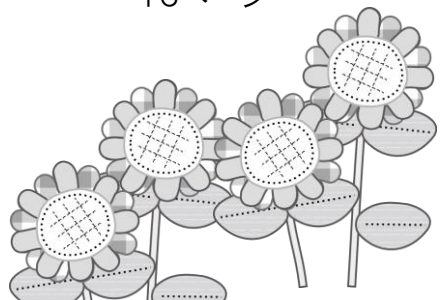
★<sup>じょう</sup>みんなのキャンプ場 . . . . . 9 ページ

★自然とも友だちになろう . . . . . 10 ページ





★キャンプまめ<sup>ちしき</sup>知識 . . . . . 12 ページ

★うたをうたおう！ . . . . . 13 ページ

★につきのページ . . . . . 16 ページ



# かつどうよてい (変わることもあります)

	1日目	2日目	3日目
目標	班のなかまやリーダーと 仲よくなるう	ひろい原っぱで おもいっきりあそぼう	キャンプをやりきった 自信をおみやげに！
6	おはよう!!		
7	<b>7:30</b> 社会教育センター集合 はじめのつどい	おはよう! 朝のつどい 朝ごはん	おはよう! 朝のつどい 朝ごはん
8	いよいよ出発!!		
9	途中休憩 (1~2回)		片付け、荷物の整理 プラネタリウム
10		野外炊事に挑戦!	時間があつたら 原っぱであそぼう!
11	ハヶ岳少年自然の家到着 入所のつどい		
12	おべんとうタイム	おひるごはん	おひるごはん
1	キャンプ場を探検!		
2	チームビルディング 課題解決ゲームに挑戦		退所のつどい 清里高原にさようなら
3			
4		はらっぱであそぶぞ~	
5			
6			17:30 センター到着 おわりのつどい
7	おたのしみナイト	晴れれば キャンプファイヤー!	さようなら
8	かかりの会・班の会	かかりの会・班の会	
9	テントで おやすみなさい	おやすみなさい	
10			



# キャンプのめあて

きよさとだいそうげん  
清里大草原キャンプには3つのめあてがあるよ！

じぶん                      せいかつ  
**自分たちで生活をつくりだそう！**

じぶん                      じぶん                      いちばんたいせつ  
「自分たちのことは自分たちでやる」これが一番大切なやくそくだ！

なかま                      いっしょ  
**仲間と一緒にがんばろう！**

ひとり                      なかま                      きょうりよく  
1人ではたいへんなことも、仲間と協力してチャレンジしよう！

しぜん                      なか  
**自然の中にとびだそう！**

もり                      だいしぜん                      なか                      あそ  
森や原っぱ、大自然の中でおもいっきり遊ぼう！

はんのめあて

めあてを  
かきこもう！  
みんなで、とびきり  
楽しいキャンプをつ  
くろうね★

ぼくの・わたしのめあて



# かかり やくわり 係と役割

みんなが元気に楽しく活動するためには、まず、自分のことは自分でしっかりとがんばること。そしてもうひとつ、ひとりひとりがみんなのためにも、少しずつ役割をもってがんばることが大切です。

班のなかまと相談して次の係を決めましょう。

そして決まったら、係の人がそれぞれの仕事の中心となってがんばりましょう。もちろん、まわりのみんなも協力しようね。

☆班長 (班のなかまのまとめ役です)

☆食事係 (食事の準備・片付けの中心になります)

☆生活係 (宿での生活がすごしやすいようにします)

☆体操係 (朝のつどいにおこなう体操のお手本になります)

☆新聞係 (1日のあったできごとを新聞にまとめます)



# もちものとおくそう

★もちものには名前を<sup>なまえ</sup>かいてね



バスの座席に  
もってはいれるよう  
:まとめてね!



つばの広いぼうし

★けんこうチェックリストは<sup>しゅうごう</sup>集合のときにあつめます!

大きいにもつにいれるもの(着ていく分もはいています)

ぼうし	1	虫取り/観察セット(必要な人)		
下着、くつした	4	歯みがきセット	1	
着替え(1日目・2日目・3日目・予備)	4	かいちゆうでんとう	1	
長袖長ズボン(野外炊事用)	1	ビニール袋	1	
パジャマ(かわるものでもOK)	1	替えぐつ、または長靴	1	
タオル大(バスタオル)	1	食器セット	1	
軍手(炊事用)	1	(コップ・スプーン・フォーク各1)		
		※お皿はこちらで用意します		
体温計	1	1ℓの牛乳パック(開いてないもの)	2	

小さいにもつにいれるもの

筆記用具・しおり	1	1日目のお弁当(捨てられる容器)	1	
目隠しができるタオルや手ぬぐい	1	おやつ		
雨具(上下セパレートのカッパ)+折り畳み傘	1	水とう	1	
上履き	1	軍手(アクティビティ用)	1	
けんこうチェックリスト(当日朝回収します)	1	レジャーシート	1	
毎日飲んでいる薬(必要な人)		ハンカチ・ティッシュ・マスク	1	

# ちゅうい もちものについての注意

★リュックサックには自分で持ち物をつめよう！

心配な人は、おうちの人に手伝ってもらってから、あらためて自分で挑戦しよう。「どこに」「なにが」入っているのか分かるようにね！

★自分のもちものには、すべてのものに必ず名前をつけよう！

特に食器など洗うものは、洗っても落ちない方法で書か、特徴のはっきりしたものを持ってくるようにするとよいでしょう。

着替えや細かいものは、袋(きんちやくやポーチ)につめておくと便利です。ぬれて困るものはビニール袋に入れておこう。

☆着替えなどは、着る日ごとに袋をわけておくととっても便利だよ！

★背中に当たるところはやわらかいものを、重いものほど上のほうにつめる、というのもコツです。ポケットも上手に使おう。

★使って汚れたものと、まだ使っていないものの分け方を考えておこう。

★「大きな荷物」は、決して自慢できません。  
必要のないものはもっていかないこと。

★どうしても必要なもの以外は、  
特別に新しいものを買うことはありません。



# けんこう あんぜん 健康と安全

## 1. 出発前に病気やけがをしないように気をつけよう

「さあいよいよ出発」なのに、かぜをひいたり、けがをしたりしてしまっては、「残念ながら…」ということになりますね。

出発日まで、楽しいこともたくさんあるでしょうけれど、夜ふかしや冷たいものの飲みすぎなどに注意して、前の晩もしっかり休んで、元気いっぱい出かけられるようにしましょう。

でも、もし具合が悪かったら…。まだチャンスはたくさんあります。決して無理をしないで、連絡の上、休むようにしてください。

## 2. 元気のもとは、「パクパク・ス～・ポトン」

### ① パクパク…よく食べ

よくかんで、たくさん食べよう。ただし、気分がいいからって食べすぎ・飲みすぎには気をつけて。食事の前におやつを食べちゃう、なんていうのもやめようね。

### ② ス～…よく寝て

寝不足では元気が出ないばかりか、せっかくの活動中に動けなくなってしまうかもしれません。自分にとって必要な睡眠時間というのも、人によって様々です。消灯後にさわぐことや、起床前になかまを起こすなんていうのは、みんなで泊まるときのルール違反です。

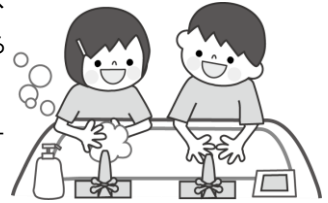
### ③ ポトン…よく出そう

実は、これができなくなるのが、トラブルの一番多い原因。全然恥ずかしいことではないので、できれば朝の時間がいいけど、そうでないときにも、決断がまんしないでください。近くにトイレがないときでも、相談できるリーダーに声をかけてください。



からだ せいけつ したぎ  
3. 体はいつも清潔に下着もきちんとかえましょう

キャンプでは体や服が汚れやすいもの。気持ちよく  
げんき せいかつ  
元気に生活するために、シャツ・パンツ・くつ下などもきち  
と か  
んと取り替えましょう。  
もし部屋などで着替えがしづらい場合には、えんりよなくリー  
ダーに相談してください。



じぶん  
4. 自分もけがをしない。なかまにもけがをさせない

キャンプでは、火をもやしたり、包丁やナイフなどの刃物をつか  
つたりすることがあります。あぶないから使わないのでは、  
じょうず  
いつまでも上手にはなりません。どんどんやってみるこ  
とが大事ですが、どうしたら安全にできるのか、どうした  
らあぶないのか、自分でも考えるし、リーダーの言うこと  
もしっかりきいて守るようにしましょう。



こま  
5. 困ったことがあったら、いつでもリーダーに

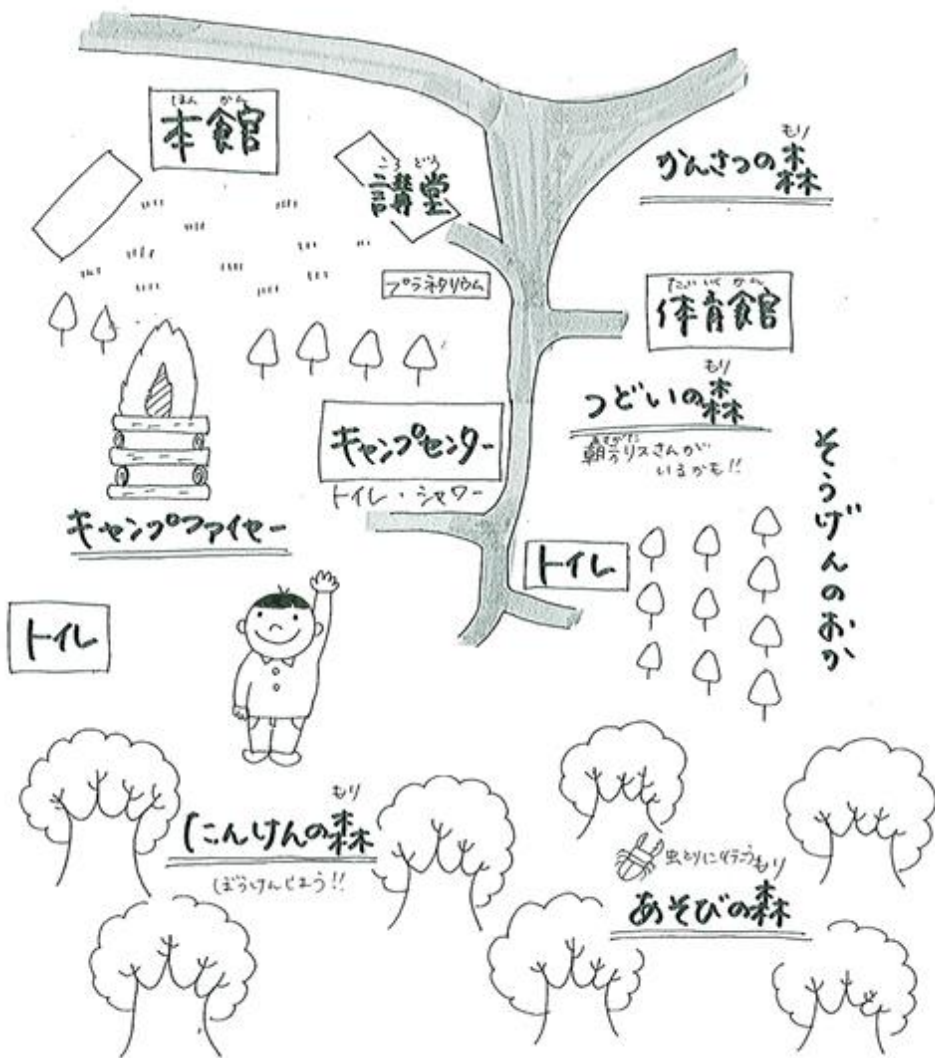
はん  
班のリーダーに伝えるのが一番いいけれど、高学年の女の子などはリーダーが  
おとこ ひと い  
男の人だと言いつらいこともあるよね。えんりよなく、本部や別の班のリーダーにも  
こえ  
声をかけてください。

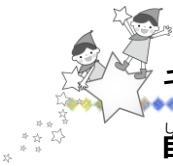






# みんなのキャンプ場<sup>じょう</sup>





## キャンプをしながら、自然ともなかよくなろう！

### 自然と仲良くなる「リーブ・ノー・トレース」をやってみよう！

キャンプでは、新しいお友達やリーダーとたくさん仲良くなると思いますが、せっかく自然の中に行くので、自然とも仲良くなろう！

次の7つの方法は、一人ひとりが気をつけて「やってみる」ことで、人と自然が未来まで仲良しでいられるためのものです。

こどもでもできることがたくさんあるはず！みんなはどんなことができそうかな？

#### ① ゴミがあまり出ないように じゅんぴをおうちでしてこよう！

おやつ入れ物やビニールぶくろなど、キャンプでよく使う物は、うっかり落としたり風で飛ばされると、ゴミになってしまうね。  
おうちで何かできることはないかな？



#### ② 自然へのえいきょうが少ない ところをえらぼう

みんなも、じぶんのお部屋にドカドカと入られて、メチャメチャにされたらイヤだね。

キャンプ場や自然のなかに、「おじゃまします」そんな気持ちを持って出かけよう！



#### ③ ゴミはもってかえろう。 おちているゴミはひろってゴミ箱へ

人間が使う物は、自然にとっては苦手な物もあるよ。  
じぶんたちで出したゴミは、さいごまでゴミばこにすてよう！しゅるいごとにするのも大切だね。

自分がすてたものでなくても、おちているゴミをみつけたら、みんなだったらどうするかな？



#### ④みたまもの、自然にあるものは

##### そのままにしておこう

自然の中にあるものや生き物は、おうちにもってかえったり、ぎやくにおうちにあるものを自然のなかに植えるのは本当に優しいことなのかな？

必要があれば、ほんとうに必要なぶんだけをいただいてあとはそのままにしておくのがいいね。



#### ⑤たき火は必要最小限にしよう

たき火はキャンプだと料理にも必要だし、キャンプファイヤーにも使うよね。たき火そのものも楽しいね。

ただ、地面で火をそのまま燃やすと、地面の生き物も死んでしまう。

できるだけ地面の生き物も大切にしたい。みんなだったらどんな工夫ができそうかな？

#### ⑥野生の生き物のくらしを

##### 大切にしよう！

野生の生き物は、どんなくらしをしているのだろう。人間の食べ物、野生の生き物にとってごちそうになるのかな？もし、人間の食べ物の方が「おいしい！」ってなったら、野生の動物たちはどうするだろう。他にもつぜん、どこかに連れていかれるのはどうだろう？

#### ⑦ほかのお客さんも、みんなと

##### 同じくらい楽しめるようにしよう

みんながキャンプを楽しむのと同じように、きっとまわりのお客さんも同じようにキャンプを楽しみたいよね。キャンプ場にいるひと全員が同じように楽しむ気持ちになるために、どんなことができそうかな？

どうでしょう。キャンプ中や毎日のくらしで、何かできそうなことはあるかな？少し考えてみよう。人間が少しがんばることで、いつまでも自然と仲良しでいられたら、すごくいいよね！



ひの社会教育センター・ひの自然学校は世界的な環境教育団体“LNT japan”のオフィシャルパートナーです。LNT(Leave No Trace)は、人が自然に影響を与える行動のうち、環境負荷の軽減を目的にエビデンスに基づいた行動の原理原則や行動倫理を提唱しています。





# まめちしき キャンプ豆知識

## つくかた 〈カレーライス〉の作り方

☆基本の材料☆

カレー粉(カレールウ)

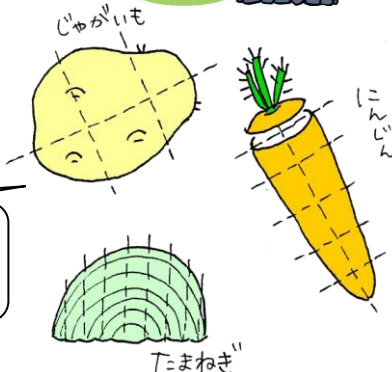
お肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいも



### ① 野菜とお肉を切ります

たまねぎ・にんじん・じゃがいもは皮をむいてから、食べやすい大きさに切ります。  
お肉もひとくちサイズに切ります。

じゃがいもはとけてしまうのでちょっと大きめに、  
にんじんはなかなかやわらかくならないので  
ちょっと小さめにきるといいヨ！

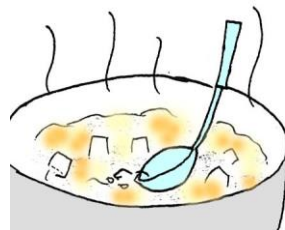


### ② 油をひいて、お肉・野菜をいためます

おなべに油をひいて、あたたまった野菜とお肉をおなべに入れていためます。  
てばやく、こがさないようにね！

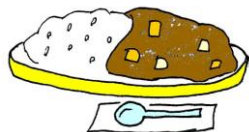
### ③ お水をいれて、煮込みます


野菜に火が通ったら、水をいれて煮込みます。  
とちゅう、あくがういてきたら、おたまですくってとりましょう。



### ④ カレー粉をいれて、できあがり！

よく煮えたら、カレー粉をいれてとがします。  
ごはんにかけて、いただきます！





# うたをうたおう♪

【きみはともだち】 作詞・作曲/じんぺい

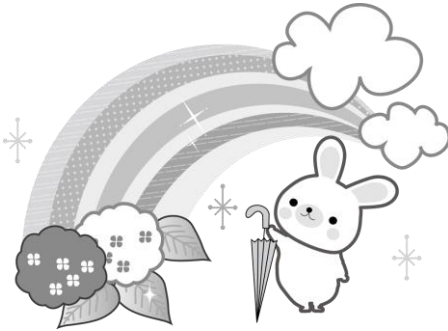
きみはともだち このそらのした  
めぐりあえた よろこびを うたおう



## 【にじ】

にわのシャベルが 1にちぬれて  
あめがあがって くしゃみを1つ

くもがながれて ひかりがさして  
みあげてみれば ラララ  
にじがにじが そらにかかって  
きみのきみの きぶんもはれて  
きつとあしたは いいてんき  
きつとあしたは いいてんき



【あたまんなからっぽ…】 作詞・作曲/じんぺい

あたまんなからっぽすとんがらし  
しらかばらっこかげんきなこども  
もりすいかぜんぶたのしいまつりんご  
ごちそうたまごまユウトピア→たまんなからっぽすと……

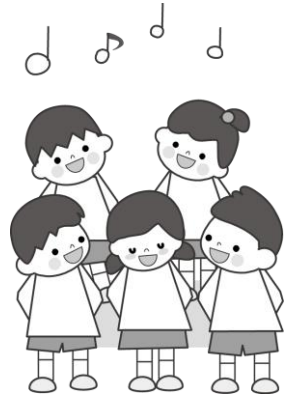


## 【がんがん】

あおいそらのしたで きみにであえたこと  
これはとつてもすごいことなんだ でっかいことなんだ  
かぜにながれるくもを いっしょにみていたこと  
これはとつてもすごいことなんだ ぜったいわすれない

だから  
つまずいて すっころんで  
ひとりぼっち さびしくて なみだぼろぼろでも  
だいじょうぶ がんばれる  
がんがん生きてやる！！

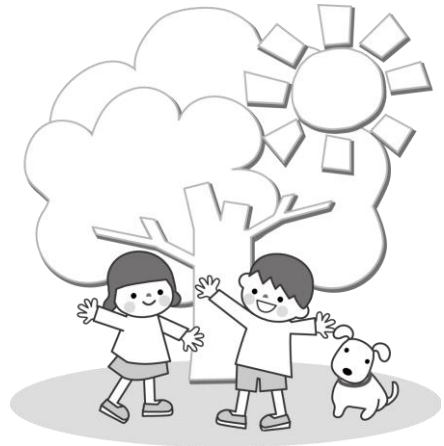
そうさ  
きみも(きみも) きみも(きみも)  
みんな(みんな) なかま(だー！)  
だいじょうぶ がんばれる がんがん生きてやる  
だいじょうぶ がんばれる がんがん生きてやる！！



## 【また会える日まで】

あおいそら しろいくも ゆうきをもってふみだそう  
おもいだすと わらいあえる たのしいおもいで  
だいすきなみんなの えがおがたからもの  
つよきずなを ぼくはわすれないよ

またあえる日まで ゆめをわすれずに  
かわらないままで すっといょうよ  
またあえる日まで ゆめをかなえよう  
しんじることが ころろをつなぐ  
またあえる日まで(またあえる日まで)...







## ほほえむそんぐ



ちいさな リュックにつめた  
 たくさんの たのしい おもいで  
 みんなの むじゃきな えがおや  
 あおいそらのした うたった うた  
 ぼくらを てらす あたたかい たいよう  
 たくましい せなかに ゆうきを もらった  
 hey hey ♪



☆ けんかして なきべそをかいても きみのえがおが ぼくらをつつむ  
 ながしたなみだも ぜんぶかわいて あしたははれる

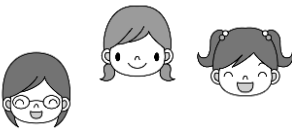
とおの むじんとう めざし  
 ちからを あわせて カヌーをこいだ  
 きみは ぼくらの せんちょう  
 あしたに むかって かじをとる



キャンプファイヤー もえる ほのおに  
 おもいを たくして とどけ みらいへ  
 hey hey ♪



★キラキラかがやく ほしにつつまれ いまねがいをこめ みんなでうたう  
 ぼくらは いっしょうのともだち またあえるさ



☆くりかえし  
 ★くりかえし

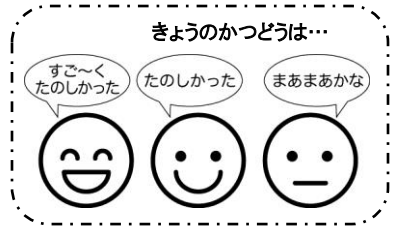


「ぜったい！」またあおおうね

<日記のページ>

月 日( )

てんき: \_\_\_\_\_



.....

.....

.....

.....

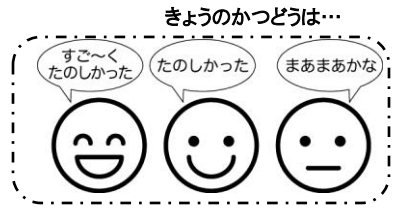
リーダーより



＜日記のページ＞

月 日( )

てんき: \_\_\_\_\_



.....

.....

.....

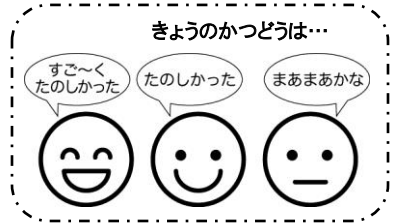
.....

リーダーより

<日記のページ>

月 日( )

てんき: \_\_\_\_\_



.....

.....

.....

.....

リーダーより



メモ





メモ

